EU Kids Online

4. Doświadczanie ryzyk online oraz korzystanie ze wsparcia i edukacji związane z ryzykami

Jacek Pyżalski

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
https://orcid.org/0000-0001-5817-276X

Dominującą obecnie narracją w odniesieniu do używania internetu przez młodych ludzi jest ta, która koncentruje się wyłącznie na sferze różnego rodzaju ryzyk powiązanych z tym zjawiskiem. W efekcie często gubimy z oczu ten obszar wykorzystania internetu, który może być dla młodych ludzi korzystny (Pyżalski, 2016, 2017, 2025). Na początku tego rozdziału należy więc wskazać, że nasza perspektywa używania technologii przez młodych ludzi i postrzegania innych elementów z tym związanych jest znacznie szersza i uwzględnia pełne spektrum zachowań o korzystnym, neutralnym i ryzykownym charakterze (podobne podejście przyjęli m.in. Dębski et al., 2025).

Warto zatem, czytając dane zawarte w tym rozdziale, zauważyć, że różnego rodzaju ryzykowne zjawiska dotyczą zwykle mniejszości młodych ludzi, a znaczny odsetek młodej populacji (na który często nie zwraca się uwagi) tych problemów nie doświadcza. Jednak w strukturze naszej publikacji obecny rozdział koncentruje się właśnie na ryzykach i na poszukiwaniu wsparcia w kontekście ich doświadczania.

Pyżalski, J. (2026). Doświadczanie ryzyk online oraz korzystanie ze wsparcia i edukacji związane z ryzykami. W: J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, *Polskie badanie EU Kids Online 2026. W stronę nowych wyzwań. Reprezentatywne badanie polskich uczniów i uczennic w wieku 10-16 lat* (s. 55–76). Wydawnictwo Naukowe UAM. © Author, 2026. https://doi.org/10.14746/amup.9788323245308.4
Open Access chapter, distributed under the terms of the CC licence (BY-NC-ND, https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Warto zacząć nasze rozważania od specyfiki ryzyk, które mogą być doświadczane przez młodych ludzi w środowisku cyfrowym.

W przypadku internetu młody człowiek dalej może pełnić rolę **odbiorcy**, ale jest także **uczestnikiem** relacji rówieśniczych lub relacji z dorosłymi online oraz **aktorem**, który inicjuje tworzenie treści lub kontakty z innymi w sieci (Staksrud i Livingstone, 2009). Każda z tych ról może nieść za sobą doświadczenia, które można nazwać ryzykownymi. Należy to rozumieć w ten sposób, że kolejne ryzyka mają swoją specyfikę związaną z poszczególnymi rolami. Rola odbiorcy związana jest z dostępem do określonych treści (tzw. szkodliwych treści), które mogą mieć charakter przemocowy, pornograficzny lub antyspołeczny (np. zachęcać do zachowań antyzdrowotnych). Takie treści mogą także wiązać się z nadużyciami komercyjnymi wobec osób małoletnich (np. nieodpowiednie reklamy do nich kierowane).

Z kolei rola uczestnika wiąże się kontaktami online z innymi osobami. Zatem ryzyko wynika z interakcji z drugim człowiekiem, który może być przykładowo sprawcą agresji elektronicznej wobec użytkownika (Pyżalski, 2022) lub może być dorosłym, który uwodzi dziecko (grooming).

Ostatni okres (w szczególności trzy ostatnie lata) coraz bardziej ujawnia, że rosnący odsetek treści, z którymi odbiorcy mają kontakt w internecie, ale coraz częściej także pozorne relacje online, np. w portalach społecznościowych, bazują na automatycznych oddziaływaniach generatywnej sztucznej inteligencji, np. botów (Ng i Carley, 2025; Wojcik et al., 2018).

Wreszcie ryzyka młodych ludzi wynikać mogą z sytuacji, gdy oni sami podejmują działania krzywdzące innych lub łamiące prawo online (np. uprawiają hazard, są sprawcami agresji elektronicznej lub propagują działania ryzykowne bądź antyspołeczne).

Przedstawioną wyżej typologię ryzyk (wyodrębnioną ze względu na rolę użytkownika) sieć EU Kids Online stosowała także we wcześniejszych odsłonach badania kwestionariuszowego, którego najnowsza fala prezentowana jest w tej publikacji (Pyżalski et al., 2019; Smahel et al., 2020). Należy tu jednak zauważyć, że ostatnie lata przyniosły poszerzenie koncepcji ryzyk o kwestie związane z łamaniem praw młodych ludzi w środowisku online w szczególności w kontekście działania providerów usług cyfrowych (Livingstone i Stoilova, 2021).

W tym rozdziale przyglądamy się kolejno wybranym danym związanym z ryzykami, tj.:

- przekonaniom i doświadczeniom młodych ludzi związanych z ryzykami w internecie,

- częstotliwości kontaktu z wybranymi treściami szkodliwymi,
- poszukiwaniu wsparcia związanego z ryzykownymi sytuacjami online (rozmawianie z innymi ludźmi o trudnych wydarzeniach online oraz zapotrzebowanie na edukację medialną związaną z profilaktyką określonych ryzyk i wynikających z nich konsekwencji).

Przekonania związane z bezpieczeństwem i funkcjonowaniem online

W pierwszej kolejności warto przyjrzeć się wybranym przekonaniom i doświadczeniom młodych ludzi odnoszącym się do używania internetu i poczucia bezpieczeństwa związanym z funkcjonowaniem online i relacjami w środowisku cyfrowym (tabela 5.1).

Tabela 5.1. Przekonania i doświadczenia dotyczące internetu

Przekonania/doświadczenia	Cała próba (%)	10-13 lat (%)	14-16 lat (%)
W internecie czuję się bezpiecznie	31,2	30,2	32,2
Uważam, że w internecie ludzie są życzliwi i pomocni	15,8	14,0*	17,7*
Wiem, co zrobić, jeśli w internecie ktoś zachowuje się w sposób, który mi się nie podoba	58,5	58,3	58,8
W internecie jest mi łatwiej być sobą niż w kontaktach twarzą w twarz	23,1	21,4	24,9
W internecie rozmawiam z ludźmi o innych sprawach niż w czasie spotkań twarzą w twarz	21,8	18,1***	25,9***
W internecie rozmawiam o sprawach osobistych, o których nie mówię w kontaktach twarzą w twarz	9,2	6,8***	11,8***
W internecie czuję się mocny/a	17,2	17,5	16,9

N = 1502; różnice między grupami: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Zestawienie wskazuje, że w całej próbie internet nie był powszechnie postrzegany jako przestrzeń sprzyjająca poczuciu komfortu i bezpieczeństwa. Jedynie ok. 1/3 młodych osób deklarowała, że czuła się w internecie bezpiecznie (31,2%), a jeszcze mniej oceniało, że ludzie w sieci są życzliwi i pomocni

(21,8%). Oznacza to, że dominujący obraz doświadczeń online nie jest u większości młodych ludzi pozytywny, co prawdopodobnie ma związek z różnego rodzaju negatywnymi doświadczeniami, których doświadczyli w środowisku online.

Jednocześnie wskaźniki deklarowanej sprawczości online w kontekście reagowania na ryzyko są relatywnie wysokie. Przykładowo niemal 60% respondentów wskazywało, że wiedzieli, co zrobić, jeśli ktoś w internecie zachowywał się w sposób nieakceptowany. W praktyce może to oznaczać, że wielu młodych użytkowników wchodziło w środowisko online z repertuarem strategii zaradczych (np. unikanie kontaktu, blokowanie, zgłaszanie, zmiana ustawień), co może częściowo kompensować brak silnego poczucia bezpieczeństwa czy pozytywnego klimatu relacyjnego. Innymi słowy: sieć była częściej przestrzenią, w której „trzeba umieć sobie radzić", niż przestrzenią, w której „po prostu jest zwykle dobrze".

Wskaźniki dotyczące autentyczności i ekspresji były znów relatywnie niższe (w kontekście rozumienia internetu jako środowiska innego niż środowisko offline). Niespełna 1/4 badanych deklarowała, że w internecie było im łatwiej być sobą niż w kontaktach twarzą w twarz (23,1%), a 17,2% – że w sieci czuli się „mocni". Podobnie umiarkowane były odpowiedzi wskazujące na różnice tematyczne między rozmowami online i offline (21,8%). Szczególnie niska była natomiast deklaracja ujawniania w internecie spraw osobistych, o których nie mówi się twarzą w twarz (9,2%), co sugeruje, że – wbrew potocznym wyobrażeniom – internet nie był dla większości badanych podstawową przestrzenią intymnych zwierzeń.

> Niektóre przedstawione tu pytania były także wykorzystywane w fali badań realizowanych w 2018 r. (Pyżalski et al., 2019). Chociaż stosowaliśmy nieco inną kafeterię, to w obecnej edycji niższy jest odsetek młodych ludzi, którzy mówią online o innych sprawach lub zwierzają się z rzeczy, których nie mówią offline. Można ten wynik (jednak bardzo ostrożnie) traktować jako przejaw coraz bardziej normalizującego się internetu jako środowiska, które nie jest odrębne od funkcjonowania młodych ludzi w środowiskach tradycyjnych (offline).

Łącznie wyniki zwizualizowane w tabeli 5.1 wspierają interpretację, że doświadczenie online miało w badanej grupie charakter bardziej pragmatyczny, bez idealizowania internetu jako medium i środowiska, gdzie młodzi ludzie funkcjonują. Jak już wskazano wyżej, młodzi ludzie rzadko opisywali internet jako bezpiecz-

ny i pełen życzliwych użytkowników, ale częściej wskazywali na kompetencje pozwalające im na reagowanie w sytuacjach trudnych. W tym sensie funkcjonowanie w sieci wydawało się opierać nie tyle na zaufaniu do środowiska, ile na poczuciu kontroli oraz umiejętności zarządzania ryzykiem.

W wartościach czterech na siedem wskaźników nie odnotowano istotnych różnic między młodszymi (10-13 lat) i starszymi (14-16 lat) respondentami – dotyczy to m.in. poczucia bezpieczeństwa w internecie (30,2% vs. 32,2%), przekonania, że „wiem, co zrobić, jeśli ktoś zachowuje się w sposób, który mi się nie podoba" (58,3% vs. 58,8%) oraz poczucia „mocy" w internecie (17,5% vs. 16,9%). Statystycznie istotne różnice pojawiają się natomiast w obszarze funkcji komunikacyjnych internetu i ich odczuwanej odmienności wobec relacji twarzą w twarz. Starsi istotnie częściej deklarowali, że online rozmawiają z ludźmi o innych sprawach niż podczas kontaktów bezpośrednich (25,9% vs. 18,1%; $p < 0{,}001$), a także że w internecie poruszają sprawy osobiste, o których nie mówią twarzą w twarz (11,8% vs. 6,8%; $p < 0{,}001$). Dodatkowo, choć różnica jest mniejsza, to starsi częściej postrzegają środowisko online jako bardziej życzliwe i pomocne (17,7% vs. 14,0%; $p < 0{,}05$). Wskazuje to, że wraz z wiekiem uczestnika internet częściej staje się trochę częściej przestrzenią komunikacji, która realizowana jest nieco inaczej niż offline – zarówno w sensie tematów rozmów, jak i gotowości do ujawniania treści osobistych – podczas gdy poczucie sprawczości i bezpieczeństwa pozostaje na zbliżonym poziomie w obu grupach. Warto jednak przypomnieć, że taka odmienna komunikacja w kontekście wszystkich badanych dotyczy jedynie wyraźnej mniejszości młodych ludzi.

Doświadczanie ryzyk online

Ryzyka online analizujemy, zaczynając od odpowiedzi na bardzo ogólne pytanie o doświadczenie w internecie czegoś, co sprawiło, że respondent poczuł się zmartwiony lub smutny. Warto zauważyć, że pytanie to dotyczy szerokiego zakresu ryzyk, które mogą być związane z rolą zarówno odbiorcy (omówioną już wyżej), jak i uczestnika, a nawet w niektórych przypadkach aktora (gdy młody człowiek był „współtwórcą" takiej sytuacji).

Rozkład odpowiedzi przedstawiony w tabeli 5.2 sugeruje, że doświadczenia „niepokojące" lub „irytujące" były w jakimś zakresie udziałem większości respondentów. Równolegle dosyć duża grupa (więcej niż co piąta osoba) wskazała, że tego typu sytuacji w ciągu dwunastu miesięcy poprzedzających badanie nie do-

świadczyła. Warto także podkreślić, że zdarzenia takie tylko u części przyjmowały formę częstą i przez to zapewne bardziej dla nich obciążającą. Jeśli potraktować deklaracje zgodnie z logiką pytania („W ciągu ostatniego roku choć raz"), to **ok. 3/4 badanych (74,4%)** wskazało jakąś częstość wystąpienia takiego zdarzenia (tj. wszystkie odpowiedzi poza „Nigdy" i „Nie jestem pewien/pewna"). Jednocześnie dominował poziom rzadki: największa grupa to osoby odpowiadające **„Prawie nigdy" (39,2%)**, co można czytać jako sygnał, że niepokój czy zdenerwowanie pojawiały się, ale sporadycznie, i raczej nie mogą być traktowane jako codzienne doświadczenie większości młodych ludzi. Mały tu więc z jednej strony powszechność, z drugiej zaś wskazanie, że trudne i awersyjne doświadczenia nie mogą być uznawane za kluczowy element doświadczeń online większości badanych, jak jest to często przedstawiane w medialnych przekazach.

Tabela 5.2. Awersyjne doświadczenia w internecie w ciągu roku poprzedzającego badanie (coś, co „sprawiło, że poczułeś/aś się zmartwiony/a, nieswojo, smutno, przestraszony/a, lub wolałbyś/aś tego nie zobaczyć")

Częstotliwość doświadczania sytuacji	Cała próba (%)	10-13 lat (%)	14-16 lat (%)
Nigdy	21,9	22,3	21,5
Prawie nigdy	39,2	36,5	39,2
Co najmniej raz w miesiącu	15,8	13	18,9
Co najmniej raz w tygodniu	11,0	11,8	10,2
Codziennie lub prawie codziennie	5,3	5,2	5,3
Kilka razy dziennie	3,0	2,7	3,4
Nie jestem pewien/pewna	3,7	3,3	4,2

N = 1295 (bez odpowiedzi „Nie wiem", „Wolę nie odpowiadać")

Musimy jednak zwrócić uwagę na drugą część rozkładu, bo ona mówi o grupie bardziej narażonej: ponad 19% badanych deklarowało, że takie sytuacje zdarzały się **co najmniej raz w tygodniu lub częściej**, co z pewnością należy traktować jako wskaźnik poważniejszego problemu, tym bardziej że ponad 8% respondentów wskazuje, że takie doświadczenia miały miejsce codziennie lub kilka razy dziennie.

Ten fragment wyników sugeruje istnienie wyraźnej mniejszości, dla której środowisko online wiązało się z powtarzalnym dyskomfortem emocjonalnym, a więc potencjalnie z większym ryzykiem obniżenia dobrostanu i „zmęczenia" kontaktem z treściami lub z relacjami w sieci. Grupa ta, choć nie stanowi większości, z pewnością wymaga uważności i wsparcia.

Dziewczęta nieco rzadziej niż chłopcy doświadczały w internecie awersyjnych wydarzeń w ciągu roku poprzedzającego badanie (ale różnica, choć istotna, była bardzo niewielka).
Grupa młodsza (10-13 lat) i grupa starsza (14-16 lat) nie różniły się w sposób istotny częstotliwością tego typu doświadczeń. Oznacza to, że działania profilaktyki uniwersalnej (kierowanej do całej populacji) mogą mieć, przynajmniej w podstawowym zakresie, charakter zunifikowany, choć z uwzględnieniem danych dotyczących jakościowego charakteru takich doświadczeń (które są zróżnicowane w różnych podgrupach populacji młodych ludzi).
Widać także, że młodsza grupa nie jest w sposób istotny mniej narażona na tego typu awersyjne doświadczenia online niż grupa starsza, co wskazuje na potrzebę wczesnych działań profilaktycznych.

Wreszcie warto przyjrzeć się szczegółowej liście i częstotliwości doświadczania ryzyk przez badanych (tabela 5.3).

Tabela 5.3. Doświadczanie wybranych ryzyk w okresie roku poprzedzającego badanie

Ryzyko	%
Wydałem/am zbyt dużo pieniędzy na zakupy w aplikacjach lub w grach online	16,1
Ktoś użył moich prywatnych danych w sposób, który mi się nie podobał	12,4
Ktoś użył mojego hasła, aby uzyskać dostęp do moich informacji lub udawać mnie	7,3
Ktoś dowiedział się, gdzie się znajduję, śledząc mój telefon lub urządzenie	6,4
Straciłem/am pieniądze, ponieważ zostałem/am oszukany/a w internecie	6,0

N = od 1250 do 1330 (bez odpowiedzi „Nie wiem", „Nie chcę mówić", „Trudno powiedzieć")

Ten zestaw wskaźników pokazuje, że w badanej grupie ryzyka o charakterze „cyfrowo-transakcyjnym" i „bezpieczeństwa danych" nie były marginalne, ale miały zróżnicowaną częstość – od doświadczeń relatywnie częstych po zdarzenia bardziej incydentalne. Warto przy tym pamiętać, że wyniki dotyczą wyłącznie osób, które udzieliły konkretnej odpowiedzi (po usunięciu kategorii „Nie wiem" / „Nie chcę mówić" / „Trudno powiedzieć"), co wzmacnia interpretację doświadczeń w kategoriach realnie rozpoznanych i interpretowanych jednoznacznie przez samych badanych.

Najczęściej doświadczaną sytuacją było wydanie zbyt dużej ilości pieniędzy w aplikacjach lub grach online (16,1%). Ten wynik jest szczególnie istotny, bo przesuwa ciężar interpretacji z klasycznych zewnętrznych wobec użytkownika ataków (realizowanych przez inne osoby) na obszar codziennych mechanizmów ekonomicznych w środowisku cyfrowym (mikropłatności, zakupy w grach, impulsywne decyzje, presja czasu, elementy grywalizacji). W praktyce można to traktować jako sygnał, że dla części młodych użytkowników problemem nie jest wyłącznie cyberprzestępczość, lecz także „architektura wyboru" i projektowanie usług, które sprzyjają niekontrolowanym wydatkom. W tych sytuacjach aktualizacja ryzyka wynika z działań samego młodego użytkownika w interakcji z usługą, która często jest skonstruowana przez właściciela w sposób sprzyjający takim ryzykownym wyborom.

> Doświadczenie wydania zbyt dużych sum w aplikacjach do gier było istotnie częstsze wśród chłopców (18,3%) niż dziewcząt (12,6%). Jest to bardzo interesujący wynik, gdyż nasze badanie nie wykazało różnic w częstotliwości grania online między chłopcami i dziewczętami. Zatem mimo że obie grupy grają z podobną częstotliwością, chłopcy częściej doświadczają ryzyka ekonomicznego z tym związanego.

W obszarze prywatności i ochrony danych uwagę zwraca fakt, że 12,4% badanych wskazało, iż ktoś użył ich prywatnych danych w sposób, który im się nie podobał. To doświadczenie może mieć różny charakter, obejmując zarówno relatywnie „miękkie" naruszenia (np. udostępnianie dalej informacji lub zdjęć), jak i sytuacje bardziej poważne (np. wykorzystanie danych do działań manipulacyjnych czy przestępczych). W tym sensie jest to wskaźnik nie tyle pojedynczego typu zdarzenia, ile ogólnego poczucia utraty kontroli nad własnymi danymi.

Nieco rzadziej, ale nadal wyraźnie, pojawiały się zdarzenia związane z przejęciem dostępu: 7,3% deklarowało, że ktoś użył ich hasła, aby uzyskać dostęp do informacji lub podszyć się pod nich. Z kolei 6,4% wskazało, że ktoś ustalił ich lokalizację poprzez śledzenie telefonu lub urządzenia. Oba wyniki są ważne, bo dotyczą naruszeń, które wprost dotykają granic prywatności i bezpieczeństwa osobistego, a jednocześnie pokazują, że nie są to sytuacje zupełnie wyjątkowe. Ich konsekwencje też mogą być bardzo poważne.

Wreszcie, 6% badanych deklarowało, że straciło pieniądze wskutek oszustwa internetowego. Co ciekawe, to ryzyko ekonomiczne, podobnie jak opisane ryzyko dotyczące wydatków w grach, także było częściej doświadczane przez chłopców (6,7% vs. 4% dziewcząt; $p < 0,05$). Odsetek doświadczających był jednak istotnie niższy niż w przypadku „przepłacenia" w aplikacjach/grach, co może sugerować, że w badanej populacji częściej występowały problemy związane z codziennym, „wbudowanym" w użytkowane platformy wydawaniem pieniędzy niż klasyczne oszustwa (dokonywane przez inne osoby) skutkujące stratą finansową.

Łącznie przedstawione wyniki potwierdzają, że obszar bezpieczeństwa online młodych ludzi obejmuje wymiar ekonomiczny (wydatki, oszustwa) oraz bezpieczeństwa informacji (związane z takimi kwestiami, jak dane, hasła czy lokalizacja).

Wreszcie warto przyjrzeć się bardzo istotnej kwestii, do jakich należy dostęp do różnego rodzaju szkodliwych treści (tabela 5.4). Treści takie dostępne w wielu miejscach (w szczególności w portalach społecznościowych), mają często charakter ekstremalnie niebezpieczny i niedostosowany do wieku użytkowników, którzy mają do nich dostęp.

Zestawienie zaprezentowane w tabeli 5.4 pokazuje, że ekspozycja na potencjalnie szkodliwe treści online miała w badanej grupie charakter zróżnicowany. Część młodych ludzi nie miała takich doświadczeń („Ani razu") lub były one incydentalne („Kilka razy"), ale w każdym z analizowanych obszarów ujawniała się też grupa, która stykała się z takimi treściami regularnie – co najmniej raz w miesiącu, tygodniu lub nawet codziennie. Innymi słowy: internet był jednocześnie przestrzenią, w której wielu badanych nie widziało określonych treści wcale lub widziało je bardzo rzadko, oraz środowiskiem, w którym mniejszość miała z nimi kontakt regularny (nawet codzienny lub częstszy). Taki rozkład od razu powinien kierować nasze myśli na algorytmy udostępniające określone treści, także w efekcie poprzedzającego działania użytkowników. Bez działania takich mechanizmów należałoby się spodziewać raczej mniejszego zróżnicowania ekspozycji na treści szkodliwe.

Tabela 5.4. Ekspozycja na niebezpieczne treści w ciągu roku poprzedzającego badanie

Rodzaj niebezpiecznej treści	Ekspozycja na treści					
	Ani razu (%)	Kilka razy (%)	Przynajmniej raz w miesiącu (%)	Przynajmniej raz w tygodniu (%)	Codziennie lub prawie codziennie (%)	Kilka razy dziennie (%)
Sposoby, jak być bardzo szczupłym/ą	44,7	28,2	10,7	8,9	3,8	3,7
Teorie spiskowe	47,9	23,8	13,3	7,2	4,6	3,1
Wyzwania internetowe (czelendże), które mogą prowadzić do ryzyka zranienia lub śmierci	55,3	23,2	9,9	6,2	3,0	2,4
Sposoby wyrządzania sobie krzywdy fizycznej lub samookaleczenia	59,5	24,6	7,2	4,3	2,3	2,1
Krwawe lub pełne przemocy obrazy, na przykład przedstawiające ludzi krzywdzących inne osoby lub zwierzęta	60,6	21,5	9	4,5	2,6	1,8
Doświadczenia związane z zażywaniem narkotyków	68,0	17,0	6,9	4,4	2,2	1,5
Sposoby popełnienia samobójstwa	69,4	19,2	5	3,2	1,6	1,6
Pornografia (treści dla dorosłych)	70,2	16,8	6,2	2,4	2,1	2,3

N = od 940 do 985 (tylko starsza grupa powyżej 12 lat)

Jaskrawo widać to w przypadku treści dotyczących wyglądu i kontroli ciała. Materiały o „sposobach jak być bardzo szczupłym/ą" były dostępne najbardziej powszechnie. Jedynie 44,7% badanych deklarowało brak kontaktu z takimi treściami, a ponad połowa (55,3%) widziała je przynajmniej raz w ostatnim roku. Co szczególnie istotne, ekspozycja nie ograniczała się do pojedynczych epizodów: łącznie 27,1% miało z takimi treściami styczność co najmniej raz w miesiącu lub częściej (10,7% miesięcznie, 8,9% tygodniowo, 3,8% codziennie i 3,7% kilka razy dziennie).

To sugeruje, że dla 1/3 młodych ludzi treści promujące skrajne standardy szczupłości funkcjonowały jako element stałego doświadczenia online.

Wysokie poziomy ekspozycji dotyczyły także treści online o charakterze teorii spiskowych. Tylko 47,9% badanych nie zetknęło się z teoriami spiskowymi, natomiast 52,1% widziało prezentujące je treści przynajmniej raz. Warto zwrócić uwagę na wymiar regularności: łącznie 28,2% miało kontakt z takimi treściami co najmniej raz w miesiącu lub częściej (13,3% miesięcznie, 7,2% tygodniowo, 4,6% codziennie, 3,1% kilka razy dziennie). Oznacza to, że dla istotnej części młodych ludzi treści o charakterze dezinformacyjnym lub spiskowym stanowiły powtarzalny element doświadczenia online, co ma konsekwencje dla kształtowania postaw, zaufania społecznego oraz interpretacji ważnych wydarzeń publicznych oraz relacji społecznych. Analizując odpowiedzi na to pytanie, warto jednak pamiętać, że badani mogą traktować jako teorie spiskowe jako bardzo zróżnicowane treści, co wskazuje na konieczność ostrożnego interpretowania wyników w tym zakresie.

Silnie rozpowszechnione były również treści dotyczące „wyzwań internetowych". Choć 55,3% badanych deklarowało brak kontaktu z takimi treściami, to 44,7% widziało je co najmniej raz, a łącznie 21,5% miało z nimi styczność przynajmniej raz w miesiącu lub częściej (9,9% miesięcznie, 6,2% tygodniowo, 3,0% codziennie, 2,4% kilka razy dziennie). To ważne, ponieważ tego typu treści często wykorzystują mechanizmy wiralowości oraz presję rówieśniczą, a ryzyko nie wynika tylko z samego oglądania, lecz także z potencjalnego wchodzenia w interakcję i naśladownictwa. Należy jednak pamiętać, że tzw. wyzwania internetowe dotyczą szerokiego spektrum – od zabawowych, związanych z niskim ryzykiem zadań, aż po wyzwania bardzo ryzykowne, które mogą prowadzić do uszkodzeń ciała lub nawet śmierci (których dotyczyło pytanie zadanie w naszym kwestionariuszu).

W obszarze przemocy i drastycznych treści (krwawe materiały, obrazy przedstawiające krzywdzenie ludzi lub zwierząt) większość respondentów nie miała z nimi kontaktu (60,6%), ale niemal 40% zetknęło się z nimi przynajmniej raz, a łącznie 17,9% deklarowało ekspozycję co najmniej raz w miesiącu lub częściej. Podobnie w przypadku treści związanych z narkotykami: 32% widziało je przynajmniej raz, a łącznie 15,0% miało z nimi kontakt co najmniej w każdym miesiącu. Wynik ten należy uznać za alarmujący w kontekście zarówno szkód emocjonalnych, jak i potencjalnego charakteru modelującego treści tego typu.

Szczególnie wrażliwą, niosącą ogromne ryzyko kategorią są treści dotyczące samouszkodzeń i samobójstw, szczególnie gdy treści te mają charakter instruk-

tażowy. W przypadku „sposobów wyrządzania sobie krzywdy" 40,5% badanych deklarowało kontakt co najmniej raz w roku, a łącznie 15,9% – ekspozycję co najmniej raz w miesiącu lub częściej. W odniesieniu do „sposobów popełnienia samobójstwa" odsetki były niższe, ale nadal bardzo znaczące. Ponad 30% zetknęło się z takimi treściami przynajmniej raz, a łącznie 11,4% widziało je co najmniej raz w miesiącu lub częściej. Z perspektywy profilaktyki jest to wynik szczególnie ważny, ponieważ nie chodzi wyłącznie o „trudne" treści, lecz o materiały potencjalnie trigerujące, które mogą działać jako czynnik ryzyka w grupach podatnych. Warto tu podkreślić, co ilustrują najnowsze polskie badania (Witkowska, 2025), że tego typu treści zgodnie z logiką algorytmów częściej wyświetlają się młodym ludziom, którzy mają świeże doświadczenia myśli/zachowań suicydalnych, co stanowi duże ryzyko błędnego koła, gdy treści tego typu stymulują dalsze problemy i zwiększone ryzyko zachowań samobójczych.

Chłopcy istotnie rzadziej niż dziewczęta widzieli w ciągu ostatniego roku treści dotyczące tego, jak zrobić sobie krzywdę fizyczną lub się samookaleczać ($p < 0{,}001$), choć w przypadku sposobów na popełnienie samobójstwa nie było tu różnicy między chłopcami a dziewczętami. Z kolei chłopcy częściej widzieli treści pornograficzne, także w kontekście częstego ich oglądania, tj. codziennie lub częściej ($p < 0{,}01$).

Dziewczęta o wiele częściej niż chłopcy widziały treści związane z tym, jak być bardzo szczupłym – takich treści **nie** widziało w ciągu roku poprzedzającego badanie ponad 60% chłopców i jedynie niespełna 30% dziewcząt ($p < 0{,}001$).

Te wyniki, wskazujące na specyfikę oglądanych treści, zależnie od płci, pośrednio potwierdzają dwa mechanizmy, które zwykle występują równolegle: (1) młodzi ludzie oglądają w internecie zróżnicowane treści (także te niebezpieczne), (2) działające algorytmy wzmacniają częstotliwość ekspozycji na treści, które już wcześniej przez młodych ludzi były oglądane.

W przypadku pornografii większość badanych deklarowała brak kontaktu (70,2%), ale niemal 30% wskazało ekspozycję przynajmniej raz w ostatnim roku, w tym 13,0% – co najmniej raz w miesiącu lub częściej. To wskazuje, że choć pornografia nie była doświadczeniem uniwersalnym w deklaracjach, dla znaczącej mniejszości młodych osób stanowiła element regularnego środowiska treści online.

Podsumowując, przedstawione tu wyniki wskazują, że w badanej grupie kluczowe są dwa wymiary: (1) powszechność kontaktu z określonym typem treści (czyli czy młodzi w ogóle się z nimi stykali) oraz (2) regularność ekspozycji, która ma większe znaczenie dla potencjalnych dla zdrowia psychicznego i funkcjonowania niż incydentalny kontakt. Szczególnie silnie wybijały się tu treści dotyczące szczupłości oraz teorie spiskowe (wysoka powszechność i relatywnie wysoka regularność).

Blisko dziewięciu na dziesięciu badanych zapytanych o to, czy ostatni raz, kiedy widzieli jakieś niebezpieczne treści, szukali ich specjalnie czy znaleźli je po prostu w internecie, wskazało tę drugą możliwość.
Wyraźnie zatem widzimy, że internet nie jest skonstruowany w sposób bezpieczny dla młodych użytkowników. Nie jest tak, że określone treści widzą tylko osoby ich poszukujące. Wyraźnie potwierdza to, że odpowiednim kierunkiem są wprowadzane ostatnio w Unii Europejskiej działania legislacyjne wzmacniające odpowiedzialność operatorów cyfrowych za kontrolę treści, do których dostęp (szczególnie niecelowy) mają osoby małoletnie.

Poszukiwanie pomocy i wskazówek, jak sobie radzić z ryzykami

W kwestii poszukiwania wsparcia przyjrzymy się danym dotyczącym rozmawiania o awersyjnych doświadczeniach online z innymi osobami (tabela 5.5) oraz potrzeb młodych ludzi w zakresie edukacji związanych z zagrożeniami.

Wyniki pokazują dość charakterystyczny dla doświadczeń online układ kanałów ujawniania problemów. W sytuacji gdy coś w sieci zaniepokoiło lub zdenerwowało, młodzi ludzie najczęściej zwracali się do rówieśników, rzadziej do dorosłych instytucjonalnych, a relatywnie często w ogóle nie podejmowali rozmowy. Oznacza to, że wsparcie funkcjonowało przede wszystkim w obrębie bliskich relacji codziennych (głównie rówieśniczych), natomiast znacznie słabiej uruchamiane były kanały formalne i profesjonalne. Nie jest to wynik szczególnie zaskakujący, gdyż inne badania w tym obszarze wskazują generalnie na bardzo podobne prawidłowości (Ładna et al. 2025; Sitnik-Warchulska et al., 2021).

Tabela 5.5. Osoby, z którymi badany/a rozmawiał/a ostatni raz, gdy go/ją coś w internecie zaniepokoiło/zdenerowało

Osoba, z którą rozmawiali badani	%
Kolega lub koleżanka w podobnym do mojego wieku	38,5
Moja mama, tata lub opiekun	30,9
Nie rozmawiałem/am z nikim	18,2
Moje rodzeństwo (także przyrodnie, adoptowane, zastępcze)	12,6
Osoba, z którą rozmawiam w internecie	6,5
Dziadek lub babcia	6,1
Ktoś inny	6,1
Inny dorosły, któremu ufam	5,1
Nauczyciel/ka	3,3
Ktoś, kto zawodowo pomaga dzieciom	2,8

N = 963 (tylko osoby, które online doświadczyły sytuacji awersyjnej)

Najważniejszym punktem odniesienia okazywali się rówieśnicy. Blisko czterech na dziesięciu badanych rozmawiało o trudnej sytuacji online z kolegą lub koleżanką w podobnym wieku. To wskazuje, że w pierwszym odruchu młodzi lokowali interpretację zdarzeń online w świecie rówieśniczym, gdzie łatwiej o poczucie zrozumienia, wspólnego języka i mniejsze ryzyko oceny, a także negatywnych konsekwencji faktu ujawnienia problemu. Ten wzorzec jest spójny z szerszą logiką adolescencji, gdzie wsparcie emocjonalne i normatywne częściej pochodzi od rówieśników niż od dorosłych, zwłaszcza gdy problem dotyczy kwestii wrażliwych.

Równolegle istotną rolę odgrywała rodzina, choć w mniejszym stopniu niż rówieśnicy. O rozmowie z mamą/tatą/opiekunem informowało 30,9% badanych, a z rodzeństwem – 12,6%. W praktyce oznacza to, że dla części młodych ludzi dom był w pewnym zakresie przestrzenią, w której uruchamiano wsparcie po trudnym doświadczeniu online, ale nie był to mechanizm powszechny, szczególnie w zestawieniu z poszukiwaniem wsparcia u rówieśników. Raczej niska była rola dziadków (**6,1%**), co można interpretować jako efekt dystansu pokoleniowego (mniejsze poczucie adekwatności wsparcia w sprawach cyfrowych) oraz ograniczeń komunikacyjnych dotyczących tematów internetowych.

Kluczowe znaczenie analityczne ma jednak to, jak słabo aktywowane były zasoby instytucjonalne, szczególnie w kontekście placówek systemu edukacji. Z nauczycielem lub nauczycielką rozmawiało jedynie 3,3%, a z kimś, kto zawodowo pomaga dzieciom – 2,8%. Taki rozkład sugeruje, że nawet gdy doświadczenie online miało dla młodej osoby wymiar emocjonalnie trudny, szkoła i profesjonalne wsparcie rzadko były postrzegane jako naturalne źródło wsparcia. Można to wiązać z kilkoma mechanizmami, których nie sprawdzaliśmy w naszym badaniu, tj. obawą przed eskalacją i formalizacją problemu, brakiem wiary w skuteczność reakcji, ryzykiem stygmatyzacji, a także z przekonaniem, że „to sprawa prywatna", którą lepiej rozwiązać bez udziału szkoły i nauczycieli.

Wyniki pokazują również, że część badanych sięgała po wsparcie poza rodziną i szkołą: **5,1%** rozmawiało z „innym dorosłym, któremu ufam". Jest to kategoria potencjalnie ważna, bo może obejmować trenerów, wychowawców nieformalnych, członków rodziny spoza domu czy rodziców kolegów – czyli osoby, które bywają bardziej dostępne i mniej „instytucjonalne" niż szkoła, a jednocześnie potencjalnie posiadają zasoby dorosłego wsparcia.

Z perspektywy bezpieczeństwa online ambiwalentnie możemy rozumieć wynik dotyczący rozmowy z osobą, z którą badani rozmawiali w internecie (6,5%). Może to oznaczać, że młodzi szukali wsparcia w relacjach podtrzymywanych online (np. znajomi z gier, grupy tematyczne), ale w części przypadków może też wskazywać na ryzyko: ujawnianie trudnych doświadczeń osobom, których tożsamość i intencje nie są do końca znane, a ich kompetencje pomocowe mogą być znikome.

Wreszcie – spory jest odsetek tych, którzy nie rozmawiali z nikim: 18,2%. To prawie co piąta osoba, która doświadczyła czegoś niepokojącego lub denerwującego, pozostawała z tym sama. W interpretacji praktycznej jest to grupa szczególnego zainteresowania – potencjalnie bardziej narażona na kumulowanie stresu, poczucie bezradności lub normalizowanie problematycznych doświadczeń. Jednocześnie sam fakt braku rozmowy nie musi oznaczać braku strategii radzenia sobie (niektórzy mogli np. samodzielnie radzić sobie z sytuacją), ale z perspektywy profilaktyki jest to wskaźnik sygnalizujący ograniczony zasięg wsparcia społecznego.

Łącznie rozkład odpowiedzi sugeruje, że interwencje nastawione na wzmacnianie bezpieczeństwa i dobrostanu online powinny w większym stopniu uwzględniać realne „ścieżki ujawniania" – przede wszystkim rówieśnicze i rodzinne – oraz równolegle budować wiarygodność i dostępność wsparcia szkolnego

i profesjonalnego. Jeśli szkoła ma stać się miejscem, do którego młodzi zwracają się po trudnych doświadczeniach online, musi być postrzegana nie jako instancja karząco-formalna, lecz jako przestrzeń dyskretnej, kompetentnej i proporcjonalnej pomocy.

Wyniki dotyczące (nie)ujawniania trudnych doświadczeń online wpisują się w szerszy, konsekwentnie obserwowany w Polsce wzorzec: młodzi ludzie częściej „zostają z tym" w obrębie świata rówieśniczego (lub w ogóle nie podejmują rozmowy), a znacznie rzadziej uruchamiają wsparcie dorosłych, zwłaszcza w środowisku szkolnym i w kanałach profesjonalnych. W polskim badaniu EU Kids Online 2018 prawie 40% badanych, którzy doświadczyli czegoś niepokojącego w sieci, nie wskazało żadnej osoby, z którą rozmawiali o zdarzeniu, a wśród tych, którzy szukali wsparcia, dominowali rówieśnicy, natomiast nauczyciele i profesjonaliści znaleźli się na końcu listy powierników (Pyżalski et al., 2019). Jednocześnie dane z najnowszych raportów krajowych wskazują, że część rodziców nie ma świadomości skali problemowych doświadczeń swoich dzieci, co dodatkowo ogranicza prawdopodobieństwo, że wsparcie domowe zostanie uruchomione w odpowiednim momencie (Ładna et al., 2025). W praktyce oznacza to potrzebę równoległych działań. Chodzi o wzmacnianie rówieśniczych zasobów pomocy „pierwszego kontaktu" (dając profesjonalne wsparcie, np. w programach wsparcia rówieśniczego) oraz budowania wśród dorosłych (rodziców i nauczycieli) kompetencji i procedur, które zwiększają zaufanie młodych do rozmowy, bez automatycznej eskalacji i „karzącej" formalizacji (Dębski et al., 2025).

Dziewczęta częściej niż chłopcy (43,3% vs. 33,6%; $p < 0{,}01$) rozmawiały o swoich trudnych doświadczeniach w internecie z rówieśnikami.
Chłopcy z kolei częściej (4% vs. 1,8% w przypadku dziewcząt) rozmawiali o takich doświadczeniach z nauczycielem.
W pozostałych przypadkach brak było różnic między chłopcami i dziewczętami w zakresie osób, z którymi rozmawiali o negatywnych doświadczeniach online.

Wreszcie warto się skoncentrować na tym, w jakich obszarach związanych z ryzykami i bezpiecznym funkcjonowaniem online młodzi ludzie oczekują wskazówek (tabela 5.6).

Tabela 5.6. Subiektywna potrzeba wskazówek na temat ryzyk online i bezpiecznego funkcjonowania online

Potrzeba dotycząca:	Nie potrzebuję żadnych wskazówek na ten temat, wiem wszystko, co muszę wiedzieć (%)	Przydałoby mi się trochę więcej wskazówek lub informacji na ten temat (%)	Przydałoby mi się znacznie więcej wskazówek lub informacji na ten temat (%)	Nie potrzebuję wskazówek na ten temat, ponieważ mnie to nie dotyczy (%)
Wskazówek, z kim rozmawiać, a z kim nie w internecie	77,1	11,9	3,5	7,5
Wskazówek, kiedy można, a kiedy nie należy udostępniać prywatnych danych w internecie	74,5	12,6	4,8	8,1
Wskazówek dotyczących zarządzania swoją prywatnością w kontekście udostępniania zdjęć o charakterze intymnym	69,2	8,3	5,4	17,1
Wskazówek dotyczących, jak szukać informacji o polityce lub wydarzeniach na świecie przez internet	63,4	15,1	7,2	14,3
Wskazówek dotyczących bezpieczeństwa w internecie (często nazywane „cyberbezpieczeństwem" – może to obejmować m.in. ochronę haseł)	61,9	23,5	8,3	6,3
Wskazówek, jak radzić sobie z negatywnymi doświadczeniami online	61,0	20,0	9,2	9,9
Wskazówek, jak kontrolować swój czas spędzany w internecie	57,1	23,8	12,6	6,5
Jak angażować się społecznie w internecie (np. uczestniczenie w dyskusjach online lub podejmowanie działań na rzecz poprawy warunków życia w społeczności)	53,3	23,5	7,5	15,3
Wskazówek dotyczących pomagania innym, kiedy widzimy cyberprzemoc	53,3	28,2	11,0	7,5
Wskazówek, dotyczących ochrony swoich danych przed firmami lub instytucjami, które mogą śledzić Twoje zachowanie w internecie	51,1	28,3	12,1	8,5
Wskazówek, jak odróżniać prawdziwe wiadomości od fałszywych	49,9	32,6	11,8	5,7

N = od 940 do 981 (tylko starsza grupa powyżej 12 lat)

Dane zebrane w tabeli 5.6 pokazują, że generalnie jedynie mniejszość młodych ludzi w wieku 12-16 lat wyraża potrzebę otrzymywania jakichkolwiek wskazówek dotyczących bezpiecznego funkcjonowania online. Jednocześnie zaznacza się grupa, ale stanowiąca wyraźną mniejszość, która takich wskazówek potrzebuje.

Obserwujemy także dość wyraźną hierarchię subiektywnie odczuwanych potrzeb informacyjnych. W obszarach „podstawowych" – dotyczących tego, z kim rozmawiać w internecie (77,1%: „wiem wszystko"), kiedy udostępniać prywatne dane (74,5%) oraz zarządzania prywatnością w kontekście zdjęć intymnych (69,2%) – dominowało przekonanie o wystarczającej wiedzy. Jednocześnie już na tym poziomie nie znikała grupa sygnalizująca potrzebę wsparcia (odpowiednio: 15,4%, 17,4%, 13,7% wskazań „trochę/znacznie więcej"), co sugeruje, że nawet w sprawach uznawanych za oczywiste część młodych osób nie czuła się pewnie lub miała doświadczenia, które podważały subiektywne poczucie wiedzy i kontroli sytuacji. Warto też odnotować relatywnie wysokie wskazania „mnie to nie dotyczy" w przypadku treści intymnych (17,1%), co może odzwierciedlać realny brak praktyk tego typu u części badanych, ale może też wiązać się z unikaniem odpowiedzi (np. ze względu na wstyd związany z podejmowaniem tematu).

Wraz ze wzrostem złożoności problemu i przesunięciem akcentu z indywidualnych zasad ostrożności na kompetencje społeczne oraz rozumienie mechanizmów środowiska cyfrowego rosła skala deklarowanych potrzeb. Wskazówek dotyczących angażowania się społecznie online potrzebowało łącznie 31,0% (23,5% „trochę więcej" i 7,5% „znacznie więcej"), a w zakresie reagowania i pomagania innym, gdy obserwuje się cyberprzemoc – aż 39,2% (odpowiednio: 28,2% i 11,0%). Podobnie w obszarze cyberbezpieczeństwa rozumianego praktycznie (np. ochrona haseł) potrzeby deklarowało 31,8% (odpowiednio 23,5% i 8,3%). Szczególnie mocno uwidocznił się natomiast wymiar strukturalny bezpieczeństwa – ochrona danych przed firmami i instytucjami śledzącymi zachowania online: tu łącznie 40,4% badanych wskazywało potrzebę dodatkowych informacji (odpowiednio: 28,3% i 12,1%). Ten wynik jest istotny, bo dotyczy obszaru, który zwykle nie jest intuicyjnie postrzegany jako ryzyko przez młodych użytkowników, a jednocześnie wymaga specyficznej wiedzy o modelach biznesowych platform i mechanizmach profilowania (jednak w kontekście sprowadzenia ich do konkretnych codziennych działań, a nie znajomości abstrakcyjnych mechanizmów).

Najwyższy poziom zgłaszanych potrzeb dotyczył kompetencji informacyjnych, głównie odróżniania prawdziwych wiadomości od fałszywych. Tu potrze-

by deklarowało łącznie aż 44,4% badanych. Jest to wskaźnik, który sugeruje, że w odczuciu młodych ludzi problemem nie jest już wyłącznie bezpieczne zachowanie użytkownika (w sensie prywatności czy kontaktów), lecz także ocena jakości informacji i wiarygodności źródeł. Na tym tle stosunkowo wysokie były również potrzeby w zakresie kontroli czasu spędzanego w internecie (jako elementu higieny cyfrowej; 36,4%) oraz radzenia sobie z negatywnymi doświadczeniami online (29,2%), czyli z szeroko rozumianą higieną cyfrową. Co ważne, przy tych dwóch ostatnich obszarach i tak przeważało przekonanie „wiem wszystko" (odpowiednio 57,1% i 61,0%), co może oznaczać, że część młodych osób traktowała te kwestie jako sferę indywidualnej samoregulacji lub pewnej oczywistości nie wymagającej wskazówek innych osób.

Wnioski i rekomendacje

Analiza danych przedstawionych w tym rozdziale pozwala na sformułowanie następujących wniosków i rekomendacji:

1. Młodzi ludzie, funkcjonując online, często doświadczają zdarzeń trudnych, obciążonych negatywnymi emocjami. Jedynie 1/4 badanych nie doświadczyła takich sytuacji w ciągu roku poprzedzającego nasze badanie. Co więcej, wielu z nich powszechnie opisuje samo korzystanie z internetu oraz kontakty społeczne realizowane w sieci jako takie, które nie dają poczucia bezpieczeństwa i są w pewnym stopniu trudne do przewidzenia. Skoro tak, to bezdyskusyjne jest również, że potrzebują wsparcia: z jednej strony interwencyjnego, kiedy niepożądane sytuacje już się wydarzyły i wymagają przepracowania, a czasami bardziej zaawansowanej pomocy instytucjonalnej, a z drugiej – wsparcia o charakterze profilaktycznym, które pozwoli młodym użytkownikom internetu rozpoznawać zagrożenia, rozumieć mechanizmy działania internetu i swoje reakcje, a także budować zasoby i uczyć się strategii radzenia sobie z podobnymi zdarzeniami, zanim eskalują. Ta pozornie oczywista potrzeba wcale się taką nie okazuje w świetle uzyskanych w badaniu wyników, gdyż znaczący odsetek badanych deklaruje brak potrzeby otrzymywania wskazówek, w zakresie ryzyk, o które pytaliśmy.
2. Wsparcie tego typu nie jest ani proste, ani automatycznie dostępne – i w praktyce stanowi spore wyzwanie, dla tych dorosłych, którzy chcieliby go udzielać. Większość młodych ludzi, jeśli już rozmawia z kimś o sytu-

acjach trudnych online, kieruje te rozmowy raczej do rówieśników niż do dorosłych. Warto więc pogłębić w innych badaniach, kwestie przyczyn takiej sytuacji i nie traktować jej jako naturalnej czy niezmiennej. Przyczyn może być wiele: młodzi ludzie mogą obawiać się reakcji dorosłych (np. bagatelizowania, moralizowania lub natychmiastowych zakazów korzystania z internetu jako odpowiedzi na zagrożenie). Młodzi ludzie mogą też nie wierzyć w ich kompetencje dorosłych w tym obszarze albo, z różnych powodów, przewidywać, że ujawnienie problemu uruchomi niepożądane konsekwencje w środowisku rówieśniczym. Nie bez znaczenia bywa też lęk przed utratą sprawczości i prywatności: rozmowa z dorosłym bywa postrzegana jako krok, po którym młody człowiek traci kontrolę nad sytuacją, co pokazują także inne badania, przykładowo te dotyczące profilaktyki i interwencji związane z cyberbullyingiem (Pyżalski et al., 2022).

3. Jako ważny, a przy tym wyraźnie niedoceniany temat edukacji medialnej kierowanej do młodych ludzi, jawi się temat ryzyka ekonomicznego, związanego z funkcjonowaniem online (np. wydawanie dużych sum pieniędzy w grach online, mikropłatności czy mechanizmy nakłaniające do impulsywnych zakupów). Istotnym wątkiem jest także, wskazywana przez nieco większy odsetek młodych ludzi, kwestia radzenia sobie z dezinformacją online, która nie sprowadza się do rozpoznania pojedynczej fałszywej wiadomości, lecz dotyczy całych ekosystemów treści i rekomendacji oraz coraz częściej treści generowanych automatycznie. Z tego względu, działania edukacyjne w tym obszarze powinny wyraźniej przesuwać akcent z samej profilaktyki opartej na prostych regułach ostrożności ku rozwijaniu bardziej złożonych (ale i trudniejszych do wypracowania) kompetencji: krytycznej oceny informacji, rozumienia działań i mechanizmów komercyjnych platform (w tym tego, jak są one skonstruowane, by zagospodarować uwagę i czas użytkowników) oraz umiejętności prospołecznego reagowania, nawet, gdy ryzyka dotyczą innych. Równolegle warto pamiętać, że nie można odpowiedzialności za doświadczane ryzyka, całkowicie przerzucać na użytkowników, w szczególności osoby małoletnie. Równoległym i koniecznym rozwiązaniem są tu mechanizmy legislacyjne i kontrolne związane z praktykami firm technologicznych dostarczających usługi internetowe.

Bibliografia

Dębski, M., Pyżalski, J., Borchet, J., Witkowska, H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań*. Fundacja Dbam o Mój Zasięg. https://www.bgk.pl/files/public/Zaangazowanie_Spoleczne/Dobre-i-zle-wiadomosci.-raport-z-badan.pdf

Livingstone, S., Stoilova, M. (2021). *The 4Cs: Classifying online risk to children* (CO:RE Short Report Series on Key Topics). Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI); CO:RE – Children Online: Research and Evidence. https://doi.org/10.21241/ssoar.71817

Ładna, A., Kamiński, K., Rosłaniec, K., Wrońska, A., Błażej, M., Jankiewicz, A., Konopczyński, F., Nawrot, M. (2025). *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://www.nask.pl/media/2025/09/Nastolatki_RAPORT-2.pdf

Ng, L. H. X., Carley, K. M. (2025). A global comparison of social media bot and human characteristics. *Scientific Reports, 15*, artykuł 10973. https://doi.org/10.1038/s41598-025-96372-1

Pyżalski, J. (2016). Od paradygmatu ryzyka do paradygmatu szans. Prorozwojowe i prospołeczne używanie Internetu przez dzieci i młodzież. W: M. Tanaś (red.), *Nastolatki wobec internetu* (s. 55-62). NASK. https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Nastolatki_wobec_internetu_.pdf

Pyżalski, J. (2017). Jasna strona – partycypacja i zaangażowanie dzieci i młodzieży w korzystne rozwojowo i prospołeczne działania. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka, 16*(1), 288-303. https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/587/450

Pyżalski, J. (2022). *Electronic aggression*. W: Z. Yan (red.), *The Cambridge Handbook of Cyber Behavior* (s. 1058-1084). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781107165250.040

Pyżalski, J. (2025). Korzystanie z mediów cyfrowych. W: M. Dębski, J. Pyżalski, J. Borchet, H. Witkowska, *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków: Raport z badań* (s. 89-108). Fundacja Dbam o Mój Zasięg. https://www.bgk.pl/files/public/Zaangazowanie_Spoleczne/Dobre-i-zle-wiadomosci.-raport-z-badan.pdf

Pyżalski, J., Plichta, P., Szuster, A., Barlińska, J. (2022). Cyberbullying characteristics and prevention—What can we learn from narratives provided by adolescents and their teachers? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(18), artykuł 11589. https://doi.org/10.3390/ijerph191811589

Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Wydawnictwo Naukowe UAM.

Sitnik-Warchulska, K., Wajda, Z., Wojciechowski, B., Izydorczyk, B. (2021). The risk of bullying and probability of help-seeking behaviors in school children: A Bayesian network analysis. *Frontiers in Psychiatry, 12*, artykuł 640927. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.640927

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online, The London School of Economics and Political Science. https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo

Staksrud, E., Livingstone, S. (2009). Children and online risk: Powerless victims or resourceful participants? *Information, Communication & Society, 12*(3), 364-387. https://doi.org/10.1080/13691180802635455

Witkowska, H. (2025). Zachowania samobójcze, samookaleczenia i wsparcie rówieśnicze w kryzysie suicydalnym. W: M. Dębski, J. Pyżalski, J. Borchet, H. Witkowska, *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań* (s. 109-128). Fundacja Dbam o Mój Zasięg. https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2025/11/Dobre-i-zle-wiadomosci.-raport-z-badan-1.pdf

Wojcik, S., Messing, S., Smith, A., Rainie, L., Hitlin, P. (2018, 9 kwietnia). *Bots in the Twittersphere: An analysis of the links automated accounts share*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2018/04/09/bots-in-the-twittersphere/